

Kaip išvengti kaulų ir sąnarių skausmų?

Ne tik senstant ima retėti kaulai, skaudėti sąnarius ir pasireiškia artritas, judėjimo problemų dažnai kyla susirgus vėžiu ir jį gydant. Nors tai neišvengiama, gyvenimo būdo pakeitimas gali palengvinti simptomus ir pagerinti gyvenimo kokybę.

Pasekmės – išretėję kaulai pradeda byrėti arba lūžti. Dėl klubų lūžių mažėja judrumas, tai didina mirties riziką. Stuburo lūžiai gali būti labai skausmingi ir sukelti nervų pažeidimų. Laikui bėgant stuburas gali deformuotis.

Vėžinių ligų įtaka – medicininės vėžio gydymo procedūros gali sukelti kaulų retėjimą:

- chirurginės kiaušidžių arba sėklidžių operacijos, radioterapija;
- hormonai, trikdančios lytinių hormonų gamybą (goserelinas);
- aromatazės inhibitoriai (anastrozolas);
- chemoterapija;
- biologinės terapijos;
- vaistai (fenitoinas, varfarinas, omeprazolis ir lansoprazolis).

JUMS GALI PADĖTI

Fiziniai pratimai apsaugo kaulus, net vartojant kaulų retėjimą skatinančius vaistus: raskite patinkantį pratimą ir atlikite jį reguliariai, pasitelkite svorius ar pasipriešinimo gumas.

Kalcis ir vitaminas D – suaugusiesiems rekomenduojama kasdien vartoti maždaug 700 mg kalcio. Jei sergate osteoporoze – didesnes dozes. Tam, kad gautumėte užtektinai kalcio, valgykite šių produktų:

- pieno, sūrio, jogurto;
- vėžiagyvių (tokių, kaip austrės, midijos, moliuskai), konservuotų riebių žuvų (kurių kaulai valgomi);
- žalių daržovių (brokolių ir lapinių kopūstų);
- riešutų, sojos pupelių, tofu, pupelių;
- džiovintų vaisių (figų, abrikosų ir razinų).



Vitaminas D padeda organizmui absorbuoti kalcį, todėl svarbu gauti jo užtektinai. Rekomenduojamas paros vitamino D kiekis suaugusiesiems yra maždaug 600–800 tarptau-

– tinių vienetų. Daugiau kaip 80 proc. vitamino D sintetinama odoje – stenkitės kasdien ne mažiau nei 10–15 minučių būti saulėje, bet nenudekite. Jei galite, žiemą poilsiaukite saulėtuose kraštuose. Ypač reikia saugoti spindulinės terapijos paliestas vietas. Kai kurie chemoterapijos komponentai gali jautrinti odą ir skatinti nudegimus. Tam, kad gautumėte užtektinai vitamino D, valgykite šių produktų:

- riebių žuvų (baltų);
- žolėdžių gyvūnų mėsos ir kepenų;
- laisvai laikytų vištų ar jų kiaušinių;
- vartokite vitamino D papildus visus metus 1000 TV dozėmis.



*Kaulai sudaryti ne tik iš kalcio ir baltymų, bet ir iš kitų mineralinių medžiagų, kurios ne mažiau reikšmingos, todėl valgykite įvairų, kokybišką maistą.

*Tabako rūkymas ir didelių dozių alkoholio vartojimas taip pat mažina kaulų tankį.

ARTRITAS yra dažna sąnarių skausmo, sąstingio ir uždegimo priežastis. Ką galite padaryti, kad jo išvengtumėte?

- fiziniai pratimai su tempimo elementais – efektyviausias būdas lėtinti ligos progresavimą bei mažinti skausmus;
- naudingos dietos, padedančios mažinti antsvorį, nes mažėja sąnarių apkrova;
- badavimas pastebimai sumažina su artritu susijusius skausmus ir sąstingį;
- toksinai gali išprovokuoti imuninį atsaką ir stiprinti uždegimą, tai veikia sąnarius;
- polifenoliai padeda išvengti sąnarių pažeidimų ir mažina skausmą bei sąstingį;
- maisto papildai:
 - gliukozaminas apsaugo kremzles nuo sužeidimų ir gerina jų gijimą;
 - chondroitinas mažina sąnarius naikinančio kolageno enzimo aktyvumą;
 - žuvų taukai mažina skausmą;
 - ciberžolė, žalioji arbata, brokoliai, CBD aliejus slopina sąnarių uždegimą;
 - kininis kordicepsas slopina uždegimą bei nenormalų ląstelių dalijimąsi;
 - pluoštinė bosvelija apsaugo nuo kremzlės ir kaulų nykimo.